

ДИРЕКТОР УПРАВЛЕНИЯ ШТАТА ПО ПРОБЛЕМАМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПРИЗЫВАЕТ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН И ИНВАЛИДОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В КАЛИФОРНИИ, А ТАКЖЕ ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ЗА НИМИ УХОД, БЫТЬ ГОТОВЫМИ К ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ

ЛИЧНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

- Составьте список лекарств, аллергенов, специального оборудования, фамилий и телефонов врачей, фармацевтов и членов семьи, а также телефонов экстренных служб (полицейского участка, пожарной станции и службы скорой помощи). Постоянно храните этот список при себе.
- Включите запасные очки и необходимые лекарства в свои запасы на случай чрезвычайной ситуации, которые следует постоянно хранить возле кровати.
- Храните вместе с запасами на случай чрезвычайной ситуации запасные батарейки для слуховых аппаратов, кресел-каталок и других вспомогательных устройств, питающихся от батарей.
- Постоянно храните возле себя вспомогательные средства для ходьбы.
- Установите в каждой комнате резервные лампы для обеспечения безопасности. Эти лампы подключаются к любым розеткам и загораются автоматически при отключении электричества. Они работают автоматически в течение четырех-шести часов.
- Храните под рукой свисток, чтобы при необходимости позвать на помощь.
- Закрепите специальное оборудование, например, телефоны и системы жизнеобеспечения, а также прикрепите к стене емкости с газом, например, кислородом.
- Проинформируйте местные пожарное и полицейское управления о том, что вам может понадобиться помощь в случае чрезвычайной ситуации.
- Имейте при себе переносный радиоприемник с питанием от батареек, чтобы слушать новости и предупреждения.

ПОДГОТОВКА ДОМА

- Подготовьтесь к самообеспечению в течение как минимум трех суток с использованием комплекта запасов для чрезвычайной ситуации, который должен содержать воду, запасы специальной диетической пищи, санитарные вспомогательные средства, принадлежности для приготовления и приема пищи, фонарь, батарейки, радиоприемник, одеяла, лекарства, продаваемые по рецепту, смену одежды и хорошо оснащенную аптечку для оказания первой помощи.

- Надежно закрепите медицинское оборудование, тяжелые предметы и книжные шкафы. Отодвиньте кровати от окон. Не вешайте полки или тяжелые предметы над кроватями.
- Найдите самое безопасное место в каждой комнате вашего дома. Уберите из коридоров, выходов, дверных проемов и других мест предметы, которые могут препятствовать выходу или представлять опасность.
- Разработайте план воссоединения членов вашей семьи, если они окажутся разлученными. Проведите практические учения, чтобы подготовиться к чрезвычайной ситуации.

В СЛУЧАЕ КАТАСТРОФЫ

- Не приближайтесь к тяжелой мебели, электрическим приборам, большим стеклам, полкам с тяжелыми предметами и каминам.
- Слушайте указания и сводки новостей, принимаемые вашим переносным радиоприемником.
- В случае землетрясения подготовьтесь к повторным толчкам. Если вы находитесь на кровати или сидите на чем-то, не вставайте, потому что вы можете упасть на пол.
- В случае эвакуации оставьте в доме записку с информацией о том, где вас можно найти.

ПОДГОТОВКА ВНУТРИ МИКРОРАЙОНА

- Установите, кто из соседей может иметь особые потребности или нуждаться в особой помощи.
- Узнайте местонахождение ближайшей пожарной станции, полицейского участка и больницы.
- Организуйте программу подготовки к чрезвычайной ситуации в микрорайоне.

Подготовившись заранее, вы быстрее справитесь со страхом и тревогой во время чрезвычайной ситуации, и это обязательно поможет вам в первые часы и дни после происшествия.

В Калифорнии есть много организаций, служб и ресурсов, которые могут помочь людям подготовиться к чрезвычайной ситуации. На веб-сайте Калифорнийского бюро чрезвычайных служб www.oes.ca.gov опубликованы перечни требований по обеспечению безопасности для всех калифорнийцев. На этом веб-сайте имеется несколько важных разделов, в том числе специальный раздел с рекомендациями для пожилых людей и инвалидов. Дополнительную информацию можно получить, посетив веб-сайт министерства США по внутренней безопасности <http://www.ready.gov> или веб-сайт CDA www.aging.ca.gov.